

ONLINE BESZÉDALAPOZÓ · PROGRAM

# 2 hetes beszédkihívás

Tisztább, magabiztosabb beszédhang — otthonról, napi pár perc fókuszált gyakorlással.

## ÍGY MŰKÖDIK A PROGRAM

- ☐ Kétnaponta érkeznek a kihívásos feladatok.
- ☐ Egy-egy gyakorlásra szánj 20–20 percet.
- ☐ Csendes, nyugodt helyen gyakorolj.
- ☐ Szükséged lesz tükörre is — legjobb, ha teljes alakos.

**16+**

év logopédusi tapasztalat

**1000+**

sikeres eset

**★ 5.0**

Google értékelés

**Nagy Rita Gréta · logopédus & beszédtanár**

# Mielőtt belevágsz

Üdvözöllek a 2 hetes beszédkihíváson!

A kihívásokat minden második nap reggelén kapod meg. Egy-egy gyakorlásra szánj 20–20 percet, csendes, nyugodt helyen, és szükséged lesz tükörre is, legjobb ha teljes alakos.

## BEMUTATKOZÓ VIDEÓ (1,5 PERC)

Ki vagyok, miért hoztam létre ezt a kihívást és mit kívánok neked. Ezt a rövid videót a kihívás indulásakor kapod meg tőlem.

**Arra biztatlak, hogy a 2 hetes beszédkihívás során – a gyakorlatok végzése közben – fordulj önmagad felé elfogadással.**

Tekints nyitottan az aktuális beszéd állapotodra és alakítsd ki a fejlődés iránti igényedet és rugalmas szemléletedet a változáshoz :) Gyűjtsd a tapasztalataidat testeddel kapcsolatban a gyakorlatok közben, hiszen az egész testünk beszél. A testérzetek nagyon is fontosak a beszédtechnika tanulása során.

## Az első feladatod: egy rövid videó magadról

Első körben arra kérlek, hogy készíts maximum egy perces videót, ahol közel van a kamera az arcodhoz, mellkasod feléig legyél benne a videóban. A kamera egy vonalban legyen a szemeddel. Legyen megvilágítva az arcod. Ne vedd fel többször, hogy a legjobb variációt gyakorold be, hanem spontán beszélj valamiről, ami közel áll hozzád vagy amiről szívesen beszélsz. Ezt a videót küldd el nekem :) IDE!

Ez azért fontos, hogy lássam honnan indultál ki. Persze a videóban előjövő problémák az életben még sokasodhatnak vagy pont a videóban nem jönnek elő, mert azok bizonyos kommunikációs folyamathoz kötöttek, de erre is lesz alkalom, hogy ezeket megbeszéljük egy online alkalmon, ami a 2 hetes kihívás után lesz, amire már most jelentkezhetsz biztosítva a választott helyedet.

Ezen az alkalmon azt is megbeszéljük, hogy miben segített a 2 hetes kihívás, mit figyeltél meg magadon gyakorlások közben és én is elmondom azt, hogy mit látok a beszédeden, kommunikációdon. Mi az ami esetleg szerelésre vár még és mi az ami rendben van. Mi az, ami kitűnik a beszédedből és nem illik bele az összképbe pl.: túlzott artikuláció vagy az, hogy nem a saját hangodon beszélsz VAGY van-e olyan terület, ami szinte alig érvényesül (pl.: levegőhasználat vagy hangmagassági váltások) és érdemes rajta alakítani.



**Vedd fel videóra:** Készíts egy max. 1 perces bemutatkozó videót magadról (arc a kamerában, szemmagasságban, jó fény, spontán beszéd) és küldd el nekem.



**ITT TUDOD MÁR MOST LEFOGLALNI A HELYEDET a kéthetes kihívás utáni online konzultációra!**

## 1

# A légzés

~20 perc



Csendes hely · tükör · szőnyeg/talaj

## MIÉRT FONTOS?

**Kb. 20 percet vesz igénybe az alábbi egy gyakorlás. Csendes, nyugodt helyen gyakorolj :)**

A legtöbben azt gondolják, hogy miért kell azt tanulni beszéd közbeni felhasználásra, hiszen lélegezni mindenki tud, de ha innen nézzük, beszélni is mindenki tud, de nem mindegy hogy hogyan és mit üzen magáról a beszédével.

Szinte biztos vagyok benne, hogy a beszéded közben fellépő problémáid egy része onnan fakad, hogy a légzésed nem megfelelő beszéd közben.

A megfelelően használt és adagolt beszédlegzés nélkül nincs jó beszéd minőség. A beszéd légzést érdemes külön említeni és elkülöníteni az élettani légzéstől. A tüdő nem csak az élettani funkciót látja el, hanem a beszéd szerv része is, ez igaz a többi beszéd szervre is, hogy megosztottan lát el élettani funkció és a beszéd szerv része is pl.: a gége vagy a nyelv.

A tüdő passzív szerv és működése nagyon függ attól, hogy a tüdőt mozgató izmok mennyire vannak bekapcsolódva a beszédlegzés folyamatába illetve a légzés minőségéből az is kiolvasható, hogy milyen idegrendszeri állapotban vagy, mennyire vagy feszült vagy ellazult vagy folytott.

A beszédben részt vesz többek között a tüdő és a rekeszizom, a légcső, a gége (benne a hangszalagokkal), valamint a garat, az orr- és a szájüreg. Ezeknek a szerveknek az elsődleges feladata mint említettem nem a beszéd, de képesek ezt a funkciót is ellátni.

A beszédlegzés folyamatát viszonylag könnyű megérteni és megérezni, de ettől még nem válik automatikussá. A valódi cél az, hogy a helyes légzés gyakorlással beépüljön, és magától működjön. Ha túl korán abbamarad a gyakorlása, akkor nem tud beépülni a használatba.

**Helyes légzés nélkül NEM LEHET tartósan, erőlködés nélkül, egészséges és – ez egyik legfontosabb – SAJÁT HANGON beszélni.**

Helyes légzés nélkül NEM LEHET tartósan, erőlködés nélkül, egészséges és ez egyik legfontosabb, hogy SAJÁT HANGON beszélni, tehát a légzés hatással van minden erre épülő beszédtechnikai eszközre a hang minőségére, annak intonálására az artikulációra és az egész kifejező készségre.

A belégzés vagyis pontosabban a levegő beáramlása megtörténik abban az esetben, ha a száj nyitás megfelelő és a beszédre szánt levegő eltávozott a tüdőből, mindez a nyomáskülönbség

kiegyenlítésével is magyarázható, fizikai történésről van szó.

Ha időt hagyunk a levegő beáramlásának, akkor a levegő beáramlása a beszéd közbeni szünetekben a szájon és orron keresztül történik meg. Tehát ha direkt vesszük a levegőt (sokszor hangja is van), az már egyfajta izgalomra utal és semmiképpen sem felel meg az anatómiai adottságainkank. Mindig kisebb vagy nagyobb szünetet kell hagyni ahhoz, hogy a levegő beáramoljon az elhasznált levegő helyére (így lesz minél hangtalanabb) és az új levegővel, ami beáramlott továbbra is beszélni tudjunk. Ez könnyed és nyugodt folyamat.

## Feladatok

- 1** Kihívásként feküdj a hátadra, inkább a talajra, mint az ágyra, kis alátámasztás legyen a fejed alatt. Lélegezz az orrodon keresztül, csak figyeld a levegő útját, ahogy beáramlik az orrlyukakon keresztül a garatfalra majd a légcsőbe kerül majd a tüdőbe, visszafele is kövesd az útját 3-4 mspig tartson egy beáramlás, és 3-4 msp ig a kilégzés. Ezt csináld 2-3 percen keresztül. Tedd a tenyeredet a gyomorszáj és a köldök közé, a hastájékra és a kezeddel is kövesd, hogy mi történik a levegő beáramlásakor és akkor amikor felhasználsz. Közben a végtagjaidat minél lazábban fektesd a talajra, érezd, hogy a talaj megtartja és neked nem kell ezért külön erőfeszítést tenned. Ugyanez a fejednél, engedd bele az alátámasztásba. A fókuszod maradjon a légzésen.
- 2** Ha ezzel meg vagy, akkor nyisd meg a szádat és ott folytasd tovább itt, érzel-e változást és ha igen mi az? Legalább két percre folytasd ezt a gyakorlatot, szájon és orron keresztül beáramlik a levegő és szájon át távozik. 4-ig beáramlás és 4-ig kilégzés.
- 3** Majd ha ezzel meg vagy, akkor folytasd a következő gyakorlattal: Szájon beáramlik a levegő, majd ejts HOSSZAN egy SZ hangot, majd ismételd még 2X, majd egy S hangot szintén 3X egymás után. A hangok között, amikor elfogyott a levegőd természet állj meg, hogy beáramolhasson a levegő, legyen ez még mindig 4 msp.
- 4** Meddig tudod tartani a hangot? A vége fele már préselsz? Próbáld meg addig tartani a hangot, amíg könnyedén megy. Így, hogy könnyedén megy hány másodpercig tudod tartani?
- 5** Levegő beáramlásakor a hasad felső része mozdul? Majd süllyed amikor a hang folyamatosan árad ki belőled? Vagy nem mozdul? Vagy csak kicsit mozdul? Tedd a kezedet a gyomorszáj és a köldök közé, a hastájékra és a kezeddel is kövesd, hogy mi történik a levegő beáramlásakor és akkor amikor felhasználsz.
- 6** Most próbáld egymás után 4 erőteljes HA HA HA HA szótagot ejteni és érezd, hogy minden szótagra kicsit lejjebb megy a kezed alatt a rekesz rész. Ezt is ismételd meg 3X. Még mindig fekszel a talajon :) A beáramlás továbbra is 4-ig tartson.

- 7** Most számolj egy beáramlás után 10-ig, könnyedén ment? A rekeszre tett kézzel figyeld, hogy süllyed a kezed, ahogy haladsz előre a számolással. Ha könnyedén ment a következő körben mehet 15-ig a számolás. Növelheted a számolást a következő körben, ha még mindig könnyedén megy. Ha elkezdesz préselni, hogy minél több számot tudj elmondani ahogy fogytán a levegőd vagyis nem könnyedén csinálod, akkor elvesz a jó hang minőséged esélye, ne kockáztass, menj biztosra. Hangod végig ugyanolyan hangosan használd, ne legyél halk és hangos sem. Könnyed maradjon a hangadás, levegőadagolás.

#### A PRÉSELÉSRŐL DIÓHÉJBAN

Negatívan hat a légzésen keresztül az idegrendszeredre is, erősíti a szimpatikus hatást vagyis így további veszélybe kerül a kiegyensúlyozott beszéd teljesítményed.

Próbáld meg az előző a feladatot hónapokkal is a következőképpen, a rekeszen van a kéz továbbra is.

- 1** Fújd ki a levegőt szájon át, majd hagyd a beáramlást, 3-4 msp.
- 2** Levegő beáramlása (3-4 msp) Január kilégzés szájon
- 3** Beáramlás Január, Február kilégzés szájon
- 4** Beáramlás Január, Február, Március kilégzés szájon
- 5** Beáramlás Január, Február, Március, Április kilégzés szájon

Így tovább, majd tapasztalni fogod, hogy egyre kevesebb a kilélegezni való a sorok végén, hiszen egyre inkább felhasználsz a levegőt.

Figyeld meg, mikor nincs már kilélegezni való levegőd. Figyelj arra is, hogy továbbra is könnyed legyen a levegő felhasználása, oszd be, de ne kezdj el préselni a rekesz körül és ne szoruljon össze a torkod.

#### Kicsit ismétlek, hogy minél jobban üljenek az információk:

- ☐ Ha jó a beszédlégzésed, akkor a hangod jó megszólalásához már adott az első nagyon fontos feltétel.
- ☐ Helyes beszédlégzéssel megteremtéd a hangerő fokozás préselés nélküli alapfeltételét.
- ☐ A helyes beszédlégzés leveszi a terhelést a hangszalagjaidról, így elkerülheted a rekedtséget és a túlterhelést.
- ☐ Ha jól használsz a légzésed beszéd közben, sokkal tovább bírod majd hanggal – akár hosszabb megszólalásoknál is (fél/egy napon keresztüli beszéd).
- ☐ A légzésed tudatos használata nemcsak a hangodra hat: segít fókuszban maradni és csökkenti a stresszt is. Így beszéd közben nyugodtabbnak, összeszedettebbnek és magabiztosabbnak fogsz hatni.

Vagyis a légzés kontrollálása nemcsak mechanikai szempontból, de mentálisan is támogatja a kifejező beszédet, amely a hatékony kommunikáció alapfeltétele.

### Folytasd ülve egy széken

- 1 Comb és a vádli derékszögben legyen egymáshoz képest. Vállak maradjanak lent a légzésnél figyeld magad tükörben közben. Nagyon fontos, hogy a vállad ne emelkedjen sem élettani sem beszédlégzés közben. Kezed legyen a rekeszen. Gyakorold így is az összes eddigi feladatot. Emlékszel még? Így jöttek sorrendben. Mit tapasztalsz?
- 2 Először orron légzés, 2-3 percre rekeszen a kéz. 4-ig ki és 4-ig be.
- 3 Majd szájon-orron át beáramlás és szájon át kiáramlás, 4-ig ki és 4-ig be. Tartson 2 percre a gyakorlat.
- 4 Majd szájon-orron beáramlás hangadások, SZ hosszan - ismételd 3X, + S hosszan ismételd 3X. Lassan nyújtsd az SZ és a S hangját. De ne préselj, legyen könnyed a hangadás. A beáramlás marad 4-ig a hangadás idejét fokozatosan növel.
- 5 Majd HAAAAAAAA szótagok: beáramlás 4-ig és 4x HA szótag. Érezd, hogy a rekesz rész ez idő alatt a 4 HA szótagra berándul. Ismételd legalább 3X.
- 6 Majd számolás 10-ig.
- 7 Majd hónapokkal, ahogy feljebb már leírtam.



**Vedd fel videóra:** A számokkal és a hónapokkal való gyakorlat legyen videó felvételed. Nézd vissza :)

### Ráadás feladatok

Ha azt érezted, hogy nehezen megy az ellazulás, és nem tapasztaltál könnyedséget a hangadások során, akkor javaslom az alábbi feladatokat.

A polivagális elmélet (Polyvagal Theory) egy idegtudományi megközelítés, amit Stephen Porges dolgozott ki. Azt magyarázza, hogyan reagál az idegrendszerünk a biztonságra és a veszélyre – és ez hogyan hat a viselkedésünkre, kapcsolatainkra. Nagyon szeretem az elérhető irodalmak közül a Lehorgonyozva könyvet, szívből ajánlom, nemcsak megérteti a polivagális elméletet hanem szuper gyakorlatokat is tartalmaz a könyv. A különböző idegrendszeri állapotok bizony kihatnak a beszédünkre is.

#### 1. Biztonság és kapcsolódás (ventrális vagus)

- ☐ Nyugodtnak, biztonságban érezzük magunkat
- ☐ Könnyen kapcsolódunk másokhoz

- ☐ Tudunk gondolkodni, figyelni, kommunikálni
- ☐ A légzésünk kiegyensúlyozott, rekeszizom is részt vesz a légzés folyamatában. Vállövi rész nyugodt.

Ez az „ideális” működés: ilyenkor vagyunk igazán jelen.

## 2. Harcolj vagy menekülj (szimpatikus idegrendszer)

- ☐ Stressz, feszültség, szorongás
- ☐ Gyorsabb pulzus, készenléti állapot
- ☐ Cselekvésre készülünk: támadás vagy menekülés

Hasznos veszély esetén és nagyobb aktivitást igénylő feladatok esetén, de tartósan kimerítő. Tartós megléte krónikus stresszt okoz és sokszor zaklatott, pattogó beszédet, ami oly jellemző a ma beszélő emberre.

## 3. Lefagyás, összeomlás (dorzális vagus)

- ☐ Energiahiány, üresség, „kikapcsolás”
- ☐ Elszigetelődés, motiváció hiánya
- ☐ Mintha „nem lennénk jelen”

Ez a legősbibb túlélési reakció, a legkorábban fejlődött az idegrendszeri fejlődésünk során.

### FONTOS GONDOLAT

Az idegrendszerünk folyamatosan „szkenneli” a környezetet (ezt hívják neurocepciónak), és automatikusan eldönti: Ha biztonság van, akkor kapcsolódunk. Ha veszély van, akkor aktiválódunk vagy lefagyunk. Ezek nem tudatos döntések.

Miért hasznos ez a tudás? Segít megérteni, miért reagálunk néha „túl erősen”. Rávilágít, hogy a viselkedés, reakciók hevessége mögött idegrendszeri állapotok vannak. Terápiában segít visszatalálni a biztonságérzethez (pl. légzés, testérzetek, kapcsolódás).

## Néhány gyakorlat, ami a hasznodra válhat a gyakorlások során

### Kézmelegítés + érintés

- 1 Dörzsöld össze a tenyereidet, majd tedd a mellkasodra, a hasadra, majd arcodra.
- 2 Érezd a kezed melegét, és közben lélegezz nyugodtan. Ez segíthet „visszaérkezni” a testedbe.

### Mosoly-aktiválás (mikromozdulat)

- 1 Engedj meg egy egészen apró, finom mosolyt. Figyeld meg, hogyan változik tőle az arcod, légzésed, hangulatod. Nem kell erőltetni – csak „hagyd megtörténni”.

## Apró ringás

- 1 Állva finoman hintázz egyik lábadról a másikra. Közben hagyd, hogy a légzésed természetes maradjon. Ez a ritmus sokaknál automatikusan oldja a feszültséget.

## „Hosszú sóhaj”

- 1 Vegyél egy mély levegőt az orrodon keresztül, majd szippants rá még egy kicsit. Ezután lassan, hosszan fújd ki a levegőt. 2–3 ismétlés már érezhetően lecsendesít. Gyors „reset”, különösen megszólalás előtt.

## „Puha tekintet” – kissé elhomályosítva

- 1 Ne fókuszálj egy pontra, hanem engedd, hogy a látótered „kiszélesedjen”. Mintha egyszerre több dolgot is látnál a periférián. Közben lélegezz nyugodtan. Különösen jó prezentáció vagy megszólalás előtt.

## Mini nyújtózás hanggal

- 1 Belégzés közben nyújtózz meg (karok fel vagy oldalra). Kilégzésnél adj ki egy halk „háá” vagy „áá” hangot, és engedd el. 2–3 ismétlés után érezhetően oldódik a feszültség.

## Ritmus + beszéd

- 1 Kopogj finoman az ujjaddal a mellkasodon. Mondj közben egy rövid szöveget (amit kisgyerek korod óta tudsz: Bóbita Bóbita táncol vagy Ecc pecc kimehetsz...). Hagyd, hogy a ritmus „vigye” a beszéded. Stabilizál, összerendez – nagyon jó izgulásnál.

▶ [Légzőgyakorlatok videón](#)

 [Töltsd ki a reflexiót \(48 óra\)](#)

### Napló & önértékelés

Mennyire ment könnyedén ma a gyakorlás? (1–5)

1 2 3 4 5

Mit figyeltél meg magadon? Mi volt nehéz, mi ment jól?

---

---

---

---